

# Manual Básico de Pickleball

## INTRODUCCIÓN

El **pickleball** es un deporte de raqueta que combina elementos de tenis, bádminton y ping-pong. Se juega en una pista similar a la de bádminton, con una red baja, una pelota perforada de plástico y palas de distintos materiales.

## OBJETIVO DEL JUEGO

El objetivo principal del pickleball es golpear la pelota por encima de la red y hacer que bote en el lado del oponente, tratando de que no pueda devolverla o que cometa errores. Se puede jugar de manera individual (uno contra uno) o en dobles (dos contra dos).

## EQUIPAMIENTO BÁSICO

### 1. Pala



Imágenes de referencia.

## 2. Bolas



Imagen de referencia.

## 3. Red



Imágenes de referencia. *Vila Pickleball Sabadell*

#### 4. Pista

##### Áreas de la Pista

**Zonas de servicio:** Las dos áreas detrás de la línea de no-volea.

**Zona de no-volea (cocina):** Un área de 2,13 m desde la red hacia cada lado donde no se puede volear (golpear la pelota antes de que bote).

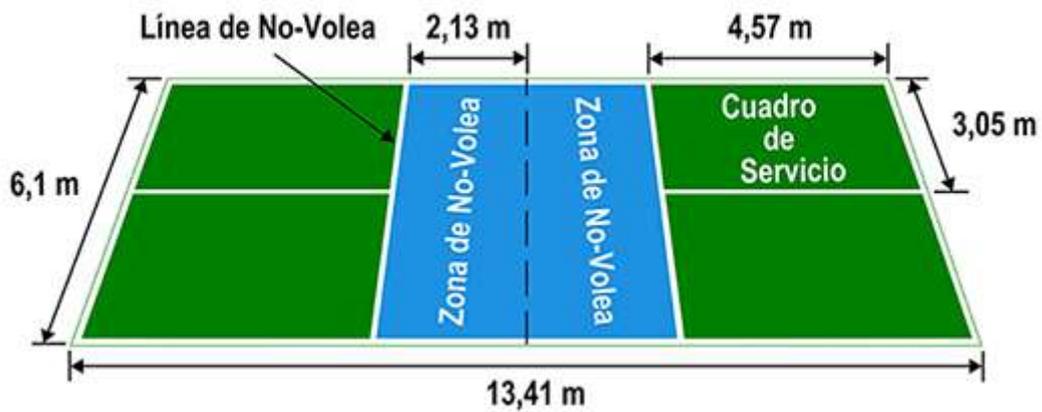


Imagen de referencia.



Imagen de referencia. Vila Pickleball Sabadell

## REGLAS BÁSICAS

---

### 1. Inicio del partido

- Un partido comienza con un **servicio**. El jugador debe realizar el saque desde la línea de base, golpeando la bola con un movimiento bajo hacia el área de servicio opuesta (diagonalmente).
- El saque debe ser **por debajo de la cintura**, y la pelota debe botar dentro del área de servicio del oponente.
- **No se permiten saques por encima de la cintura.**

### 2. Regla de doble bote

- Tras el saque, la pelota debe botar primero en el lado del receptor y luego, cuando es devuelta, en el lado del servidor. Solo después de que haya habido un bote en cada lado, los jugadores pueden golpear la pelota sin que esta toque el suelo (volar).
- Si se vuela antes de los dos botes, se pierde el punto.

### 3. Puntaje

- Un punto solo lo puede ganar el equipo que está **sirviendo**.
- Los juegos generalmente se juegan a **11 puntos**, y es necesario ganar por un margen de 2 puntos (es decir, 11-9 no es válido, pero 11-8 sí lo es).
- En partidos competitivos, también puede haber juegos a **15 o 21 puntos**.

### 4. Cambio de saque

- En **singles (individuales)**, el saque siempre se realiza desde la derecha cuando el puntaje del servidor es **par** y desde la izquierda cuando es **impar**.
- En **dobles**, cada equipo tiene dos oportunidades de saque (excepto al inicio del partido, que solo hay una). Cada jugador saca hasta que comete un error (**pierde el saque**), y luego su compañero toma el saque.
- Cuando ambos jugadores de un equipo han perdido el saque, el servicio pasa al equipo contrario.

## 5. Zona de no-volea (cocina)

- **No se permite volear dentro de la zona de no-volea.** Es decir, los jugadores no pueden golpear la pelota antes de que bote mientras están dentro o sobre la línea de esta zona.
- Puedes estar en la zona de no volea cuando quieras, pero no podrás volear dentro. Por tanto, **no es obligatorio salir de la zona** después de retornar la bola.

## 6. Errores Comunes

- Golpear la pelota fuera de los límites de la pista.
- No permitir que la pelota bote después del saque o antes de devolverla tras el primer bote.
- Golpear la pelota en la red.
- Volear dentro de la zona de no-volea.

## JUEGO INDIVIDUAL (SINGLES)

---

El juego individual sigue las mismas reglas que el de dobles, con algunas diferencias menores:

- **Posicionamiento en el servicio:** El servidor realiza el saque desde la derecha cuando tiene puntaje par y desde la izquierda cuando tiene puntaje impar.
- **Rotación del saque:** El jugador sigue sirviendo mientras gane los puntos. Si pierde el punto, el servicio pasa al oponente.



Imágenes de referencia. Vila Pickleball Sabadell

## JUEGO EN DOBLES

---

El juego de dobles es el formato más común en pickleball. Sigue las mismas reglas generales que el juego individual, pero hay algunas especificaciones adicionales:

- **Alternancia del saque:** Ambos compañeros de equipo tienen la oportunidad de servir antes de que el servicio pase al equipo contrario, excepto al inicio del partido (cuando solo hay un saque).
- **Cambio de lado:** Los jugadores cambian de lado con su compañero después de cada punto ganado, pero solo durante el turno de servicio.



Imágenes de referencia. Vila Pickleball Sabadell

## Sugerencias Estratégicas

---

- **Control de la zona de no-volea:** Mantente cerca de la línea de no-volea (sin pisarla) para tener el control de la red y poder reaccionar rápidamente a los tiros del oponente.
- **Voleas estratégicas:** Usa las voleas solo cuando la pelota ha pasado por los dos botes iniciales. Jugar con volea te da la oportunidad de presionar al oponente con golpes rápidos.
- **Juega en equipo (dobles):** Coordínate con tu compañero y cubran bien la cancha. El trabajo en equipo es clave en dobles para evitar dejar espacios abiertos.

***¡VEN, APRENDE, JUEGA Y DIVIÉRTETE CON ESTE NUEVO DEPORTE DEL  
QUE TODOS HABLAN... PICKLEBALL!***